



Khi con khóc

Mỗi trẻ nhỏ đều khóc. Cha mẹ và người chăm sóc thường cảm thấy bất lực khi có trẻ khóc. Không nên lắc trẻ sơ sinh hay trẻ nhỏ khi giận dỗi. Lắc con có thể gây thương tích hay ngay cả tử vong cho con. Thử những cách tích cực hơn để thư thả cảm xúc của mình. Điều này giúp quý vị và con mình cảm thấy tốt hơn.

Nên

- Hít thở sâu
- Đếm từ 1 đến 10
- Nói chuyện với bạn bè
- Cố tìm lý do trẻ khóc như bệnh hoạn, đau hay đói

Không nên

- Không lắc, tát, hay làm đau con
- Không bỏ đi cho đến khi quý vị đặt con xuống ở nơi an toàn

Cách đỡ khi con khóc



Cố gắng tìm lý do tại sao con khóc

Kiểm xem em có được các nhu cầu căn bản của trẻ (thức ăn, tã lót, có mặc quần áo quá nhiều hay quá ít, v.v...) hay không. Quý vị cũng có thể kiểm dấu hiệu bị bệnh hay bị đau, như do bị lát tã đơm.



Dỗ dành con

Thứ chà lưng, ru con, cho con ngậm núm vú giả, hát hoặc nói chuyện với con.



Tản bộ

Đi bộ đẩy xe con hoặc lái xe hơi chạy nhanh, nhớ dùng ghế an toàn và cho con ngồi đằng sau xe.



Nghỉ cho khuây khỏa

Em bé khóc hoài là chuyện bình thường. Điều này có thể làm cho cha mẹ bị căng thẳng. Khi cảm thấy quá mệt mỏi hoặc giận dỗi, hãy dành vài phút để cho thoái mái và thư giãn để giảm bớt sự căng thẳng đang có.



Trò chuyện với người khác

Nói chuyện với bạn thân hay người trong gia đình về cảm nghĩ của quý vị. Điều này giúp quý vị nghỉ xả hơi và thư giãn.

Làm thế nào để được giúp đỡ?



Gọi cho đường dây khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)